**不带钱包游陕西双动5日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SX1749109135T8 | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 西安市 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 动车 | **返程交通** | 动车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 超值赠送一生必看西安千古情精华景点特色美食专属服务 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州-西安，入住酒店（自由活动）**  游客持有效身份证件根据时间乘坐飞机/高铁/火车赴十三朝古都 —— 西安，抵达后专车接送至下榻酒店，入住休息。客人可自行前往“柏树林”里的《青曲社》或“案板街”里的《高家大院》欣赏地方戏、陕派相声、脱口秀等节目！或者结伴同行的亲友相约于“南大街粉巷”里的《德福巷“咖啡茶馆”一条街》，这里“安静、热闹、中式、西式”各类型茶馆一应俱全，选择一家您喜欢的坐下吧，感受下古都丰富的夜生活。前往美食街，品尝地地道道舌尖上的美食：凉皮、biangbiang 面、牛羊肉泡馍、 肉丸胡辣汤、甑糕、潼关肉夹馍、陕北横山炖羊肉等， 一口吃遍陕西！景点：无 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 西安 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **壶口瀑布/北京知青旧居/南泥湾/延安红街/再回延安**  早餐后，乘大巴车前往壶口，游览世界上唯一的金色瀑布【黄河壶口瀑布】（约1小时，含电瓶车40/人），黄河聚流至此，两岸苍山挟持，约束在狭窄的石谷中，山鸣谷应，声震数里，领略“天下黄河一壶收”的汹涌澎湃，犹如“风在吼，马在啸，黄河在咆哮”这雄壮的歌声在耳边响起。我们带您深度畅游壶口，让您有足够的时间感受母亲河的魅力和满足摄影爱好者的需求。特色安排：参观独家赠送景点【北京知青旧居】，真实感受知青在陕北的艰苦岁月，欣赏【旱船锣鼓】的趣味活泼，感受【壶口斗鼓】的澎湃心跳，参与中华艺术长跑的【陕北秧歌】，让我们走进【黄河九曲阵】，感受母亲河与黄土高坡独特的魅力。观赏毛驴碾磨，纺线线，剪窗花的陕北民俗，也可穿起红军装，拿起钢枪，在窑洞前拍照留念，向当年的红军将士致敬，听老知青讲他们当年的故事。后参观著名的延安精神发源地—【南泥湾】（党徽广场拍照留念，约20分钟）。百年前，这里人烟稠密，水源充足，土地肥沃，生产和经济都十分繁荣。到了清朝中期，清统治者挑起回汉民族纠纷，互相残杀，使这里变成野草丛生、荆棘遍野、人迹稀少、野兽出没的荒凉之地。1941年3月，八路军三五九旅在南泥湾开展了著名的大生产运动。南泥湾精神是延安精神的重要组成部分，其自力更生、奋发图强的精神内核，激励着一代又一代中华儿女战胜困难，夺取胜利。之后前往延安红色文旅新地标——延安红街（全国首创规模最大五星级红色文化街区）。在长约1.5公里的街区内，以党中央“延安十三年”为历史背景，还原老延安城街景建筑风貌。通过红色文化体验，感悟延安精神；创新红培模式进行爱国主义教育，赋能红色文化；点亮夜色红街、打造网红延安；使延安红街成为辐射全国的红色教育传播地、汇集陕北民俗文化集中地、满足各地游客红色文化全体验的特色文旅小镇（会师广场、红色体验馆、长征VR体验馆、新兴艺术馆、红色钱币艺术馆、弓舍射箭俱乐部，陕西国画院延安美术馆等）。延安红街亮点：文化餐饮寻味延安、寻味陕甘宁主题美食街区，红街深入挖掘陕北饮食文化，汇集延安十三县地道美食、可自由打卡陕北美食天堂：延安美食羊蹄、南小巷黄家泡馍、烤锅巴、子长煎饼、红红川河虾等等超多美食小吃、酒水、茶饮，结合延安十三年的革命故事与红色文化背景，加上甘肃、宁夏、陕西的小吃集合，打造延安品质最高的美食街区。景点：壶口瀑布/北京知青旧居/南泥湾/延安红街 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 延安 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **枣园革命旧址/杨家岭革命旧址/西安千古情/大唐不夜城**  早餐后游览中央书记处所在地—【枣园革命旧址】（参观约40分钟），枣园位于陕西省延安市城西北8公里处，原是一家地主的庄园，中共中央进驻延安后，为中央社会部驻地，遂改名为“延园”，现旧址大门石柱两侧尚有康生所书“延园”二字。1944年至1947年3月，中共中央书记处由杨家岭迁驻此地。同时还有兴化枣园，镇平枣园以及章丘枣园。后游览【杨家岭革命旧址】（参观约40分钟）。杨家岭是中共中央领导在1938年11月至1947年3月期间的住处。当年这里还曾进行过轰轰烈烈的大生产运动、整风运动，现在主要有中共中央七大会址、延安文艺座谈会会址;两处可供参观，在会址后面的小山坡上，散落着一排窑洞，这就是毛泽东、朱德、周恩来，刘少奇等领导同志们当年的住所。乘车返回西安，观看【特别赠送】价值298大型歌舞《西安干古情》是一生必看的演出，用独特的艺术表现手法，撷取了西安文化的片段，为观众奉献出一台喜闻乐见的作品。演出以一位华裔少女回国寻根的故事为主线，开启一次寻找民族记忆之旅，犹如神奇的时空穿梭机，全面立体展现周秦汉唐的宏大篇章。这里有苍茫古远的半坡之光，这里有灞柳依依的浪漫诗情，这里有泱泱大秦的风骨气魄，这里有万里扬沙的丝路传奇，这里有大唐长安的盛世华章……上万套机械与设备满场运转，三千吨大洪水倾泻而下，数百立方黄沙扑面而来，用虚实结合的表现手法打破舞台与观众区域的界限，沉浸式地感受一次穿越之旅。最后前往打卡网红街区—【大唐不夜城】，不夜城是以盛唐文化为背景，以唐风元素为主线打造的精美街区，建有大雁塔北广场、玄奘广场、贞观广场、创领新时代广场四大广场，是西安唐文化展示和体验的首选之地。整条街由大唐群英谱、贞观之治、武后行从、霓裳羽衣、雁塔题名、开元盛世等13组大型文化群雕贯穿其中，在此可以邂逅美丽的不倒翁小姐姐、观赏美妙的盛唐歌舞、聆听潮流街区的最潮音乐，更可驻足观赏最具陕西特色的秦腔表演，街道两旁，各具特色的小摊应有尽有。游览结束送回酒店。景点：枣园革命旧址/杨家岭革命旧址/西安千古情/大唐不夜城 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 西安 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **兵马俑【秦始皇和他的地下王国】/白鹿原影视城【二虎守长安】**  早餐后，乘车约1小时赴临潼，参观1987年被联合国教科文组织批准列入《世界遗产名录》的世界第八大奇迹【秦始皇陵兵马俑博物院】（约2.5小时，赠送景区无线耳麦&深度讲解），1号右军坑、2号左军坑、3号指挥坑，让您亲自检阅那2000年前的秦代地下军队，近万名全副武装的陶制武士及战马，披坚执锐，阵容整齐壮阔，气势恢宏磅礴，不愧为“世界奇迹、民族骄傲”，真实再现了秦始皇帝君临天下的大国风采。中餐后乘车前往参观【白鹿原影视基地】（上行扶梯+观光车+二虎守长安+白鹿村参观）泱泱渭水，悠悠村落，陈忠实笔下的白鹿村里，荡气回肠的关中往事历历在目。而白鹿原白鹿村的建设便是以《白鹿原》小说为原型，【牌坊】、【古戏台】、【祠堂】、【白嘉轩家】、【鹿子霖家】、【第一保障所】，还原1912年民国关中民俗风貌，实景感受关中风土人情，真实体验电影拍摄场景。特别赠送：观看白鹿原大型真人特效特技实景剧《二虎守长安》，国内规模最大、最震撼、最真实的大型实景特效枪战演出。景点：兵马俑【秦始皇和他的地下王国】/白鹿原影视城【二虎守长安】 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 西安 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **明城墙/易俗社街区/钟鼓楼广场/回民街**  早餐后登上现存世界最大、保存最完整的古代城垣—【明城墙】（游览约1小时），西安城墙建于明洪武年间，是以隋唐皇城墙为基础扩建而成，四个方向的主门均由“阙楼、箭楼、正楼、瓮城”组成，全长12公里，犹如一条巨龙环绕着古城西安，守护着西安人民走过悠悠的历史岁月。接着游览【易俗社文化街区】，以百年易俗社为核心的秦腔文化展示区，包括易俗社剧场、易俗博物馆、中国秦腔博物馆、古戏台等，老字号商业街，方言广场组成的特色文化街区，展现了古老秦腔艺术的独特魅力和现代文化街区的时尚气派。最后前往回民小吃仿古一条街——【回民街】，远眺西安市中心地标——【钟鼓楼广场】，感受“晨钟暮鼓”；漫步于最具西北少数民族特色的回民坊小吃步行街，当地人闻名遐迩的老街巷里，到处可以找到最地道的清真美食！霸占西安美食排行榜的【网红蛋菜夹馍】、没有翅膀却能带你味蕾飞翔的羊肉泡馍、贾三灌汤包，回坊必打卡的花奶奶酸梅汤、念念不忘必有回响石家包子、30年只卖一份美食的马二酸汤水饺……等等等等超多美食。游览结束，根据客人返程时间送站。景点：明城墙/易俗社街区/钟鼓楼广场/回民街 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 旅游全程大巴旅游空调车（根据人数用车，保证每人一正座，婴幼儿必须占座）备注：5人以上成团安排优秀正规持证导游5人以下（含5人）不提供专职导游服务，由司兼导进行服务西安当地网评三钻酒店 住宿双标间含早 （西安段可升级四钻、五钻）指定标准双人间，大部分酒店无法提供三人间或加床，如遇自然单人请补齐单房差4早4正餐 早餐为酒店早餐，不吃不退；正餐标准：30元/人/餐（十人一桌，十菜一汤，人数不足菜品会相应减少；不用餐费不退）由于地域不同及餐标所限，用餐多有不合口味之处，可自带佐餐咸菜、干粮、小吃、矿泉水等食品，请做好心理准备，多多谅解。温馨提示：住几晚酒店就会有几天的早餐，如遇走行程当天早上赶来，住宿减少一晚相对应的早餐也会减少一天，需自理早餐。以上所列景点首道大门票 全程5年以上金牌导游服务旅行社责任险 | | |
| **费用不包含** | 1.自由活动期间交通费、餐费、等私人费用。2、行程中未提到包含的其它费用：如景区内二道门票、观光车、电瓶车、索道、租赁等费用。3、不提供自然单间，产生单房差或加床费用自理。酒店入住的匙牌押金，非免费餐饮费、洗衣、电话、饮料、烟酒、付费电视、行李搬运等费用。4、客人自选个人消费项目，及“旅游费用包含”内容以外的所有费用；5、儿童的“旅游费用包含”内容以外的所有费用。例如产生超高餐费、门票等需客人另付！6、因交通延误、取消等意外事件或不可抗力原因导致的额外费用，及个人所产生的费用等。7、航空保险、旅游意外保险；因旅游者违约、自身过错、自身疾病，导致的人身财产损失而额外支付的费用。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 旅游健康承诺书承诺人姓名： 身 份 证号：法定监护人：住 址： 联 系电 话：根据《中华人民共和国旅游法》及相关法律法规之规定，本人报名参加编号为 《境内旅游合同》中列明的旅游团，该团定于【 】年【   】月【  】日出发，【 2015】年【  】月【  】日返回，行程共计【   】日。依据诚实守信原则，现就行程中的个人健康注意事项贵司工作人员已如实详尽地向本人告知，本人完全理解，特向贵司郑重承诺如下：1、本人清楚知悉自已的身体健康状况，出发前对本次旅游行程已经做过综合分析判断与充分的了解，认为自身身体健康状况能完成承担本次旅行所带了的健康风险。2、本人承诺适合参加本次旅游团行程全部活动，本人能够完成旅游全部行程并随团返回。3、本人身体健康，本人已将旅游行程前自身健康状况如实告知旅行社，如本人隐瞒个人疾病和身体状况，坚持参加禁止性、限制性、高风险活动、与本次旅游团不相适宜的游览活动导致意外发生，本人自愿承担因自身行为而造成的生命、健康风险，由此产生的全部法律责任以及发生的全部费用，由本人自行承担。同时承担因本人行为给公司造成损害赔偿责任。4、本人自愿放弃在旅游行程中，相应景点或相应活动（包括但不限于过山车、驾驶摩托艇、潜水、划水、滑雪、跳伞、攀岩、赛车、探险、赛马、滑翔、探险性漂流、热气球、蹦极、冲浪等具有刺激性、危险性的旅游活动项目）禁止儿童、老年人、心脏病、高血压、孕妇等不适宜参加此活动的项目，因本人自愿放弃参加的项目旅游团费不退；对儿童、老年人、心脏病、高血压、孕妇等不适宜参加此禁止性、限制性等活动项目的，本人根据自身健康遵守相关制度、规定，若因本人坚持参加禁止性、限制性活动项目所发生的全部后果与法律责任均由本人自行承担。5、在旅游过程中，本人因身体健康不适或其他原因导致本人不能全部完成旅游行程，或需贵司协助提前返回国内，本人自愿承担全部风险与责任。因自身原因中途退出旅游行程的团费不退，因提前结束行程产生的全部费用由本人自行承担。6、本人承诺无不适宜参加旅游团行程以及项目的慢性疾病，本人承诺在旅游过程中因自身突发疾病或患有慢性疾病导致的一切损害后果，由本人自行全部承担。均与旅行社无关。7、本人承诺在旅游过程中做好自我健康监测，如出现发热、干咳、乏力、咽痛、呕吐、腹泻、肌肉酸痛、头痛、头晕等症状，及时进行检测，并密切监测健康状况；出现症状加重时，及时向导游请求援助，在导游或旅行社工作人员协助下到二级合格或者二级合格以上医院就诊，费用由本人支付。本人隐瞒自身健康状况不能真实、及时向导游反溃的，由此造成的自身生命、健康风险由本人自行承担。8、本人承诺清楚明确新型冠状病毒感染由“乙类甲管”调整为“乙类乙管”，并自觉遵守执行国家规定的政策。旅行过程中因新冠感冒所引起的身体不适和突发疾病所造成的后果和费用由本人自行承担，与旅行社无关。9、本人承诺本次旅游行程出发前无新冠感冒所引发的发热、干咳、乏力、咽痛、呕吐、腹泻、肌肉酸痛、头痛、头晕等症状，至参加本次旅游团之日已治愈 天。本人核酸检测或抗源检测为阴性，对参加本次旅游团行程自身健康无任何障碍。因本人虚假承诺造成旅游行程中自身健康、生命风险的，本人自愿依据民法典对自甘风险的规定，承担全部法律风险与责任。10、本人承诺在出发前已经足额购买了旅游意外保险。本人个人身体健康承诺：贵司对上述所有条款给予本人清楚明确的解释与说明，本人作为成年人对健康承诺书所承担、面临的法律风险与后果清楚、明确，本人已阅读并完全理解各项条款的含义以及所要承担的法律责任。如产生纠纷，以本承诺函中本人的承诺为准。承诺人（签字）： 年 月 日法定监护人： 年 月 日 |
| **温馨提示** | 1、在不减少景点的前提下，旅行社导游有权根据实际情况，适当调整景点游览顺序。如遇人力不可抗拒因素或政府政策性调整或景区原因临时关闭，将另行安排时间游览；如行程时间内确实无法另行安排，将按照旅行社折扣价将门票费用退还游客，不承担由此造成的损失和责任。2、入住酒店需要登记，请成人（16周岁以上）带好有效身份证，儿童带好户口本。酒店需收取一定押金（按照酒店不同标准，每间100-300元不等），需要游客在酒店前台自行支付，离店时房间设施无损坏则全额退还。若有损坏酒店物品、设施、丢失房卡等，须游客自行赔偿酒店损失。3、西安大部分酒店无法提供三人间或加床，如遇自然单人住一间房，须按提前抵达或延住的房价补付房差。4、西安旅游团队及会议较多，旅游车常常入不敷出，旺季时会出现“套车”，如遇交通拥堵，则容易出现游客等车的情况；餐厅也存在排队等候用餐的现象，请您给予理解和配合，耐心等待，谢谢！5、游客的投诉诉求，以在西安当地游客自行填写的《服务质量调查表》为主要受理依据和解决争议。若游客未在此调查表上反映质量问题，在西安旅行期间也未通过电话等其它方式反映质量问题，将视同游客满意，返程后提起诉求理由将不予受理，旅行社不承担任何赔偿责任。6、因客人原因中途自行离团或更改行程，视为自动放弃，旅行社无法退还任何费用，因此而产生的其他费用及安全等问题由客人自行承担。7、因人力不可抗拒因素造成的滞留及产生的费用由客人自理（如飞机/火车延误、自然灾害等）。8、请游客务必注意自身安全，贵重物品随身携带！！不要将贵重物品滞留在酒店或旅游车内！在旅游途中请保管好个人的财物，如因个人保管不当发生损失，旅行社不承担赔偿责任。9、旅行社不推荐游客参加人身安全不确定的活动，如游客擅自行动而产生的后果，旅行社不承担责任。10、游客必须保证自身身体健康良好的前提下，参加旅行社安排的旅游行程，不得欺骗隐瞒，若因游客身体不适而发生任何意外，旅行社不承担责任。11、报名时请提供旅游者的真实姓名与常用手机号，以便工作人员及时联系。建议游客自行购买意外保险。12、出发时须随身携带有效身份证件，如因未携带有效身份证件造成无法办理登机、乘坐火车、入住酒店等损失，游客须自行承担责任。13、雨季天气时请注意各景区的路况。餐厅用餐及酒店沐浴时，请注意地面，小心滑倒！14、旅行社在产品线路中不安排购物店，但行程中途经的很多场所，如景区、酒店、餐厅、机场、火车站等内部都设有购物性的商店，此类均不属于旅行社安排，我社对其商品质量无法担保，请慎重选择。 |
| **保险信息** | 旅行社责任险，旅游意外险 |
| **保险信息** | 甘肃丝绸之路国际旅行社安全告知书为了确保此次旅行安全顺利的进行，旅行社就旅行中应注意的问题与安全事项，在您参加本次旅行团之前，特别向您进行提示与告知：尊敬的客人：感谢您选择甘肃丝绸之路国际旅行社的服务！为了确保此次旅行安全顺利的进行，旅行社就旅行中应注意的问题与安全事项，在您参加本次旅行团之前，特别向您进行提示与告知，请您在参团前仔细阅读。一、参团前准备事项：1．根据当地气候准备应时衣物用品⑴不同的景点气候多变，老年人易受凉感冒，所以衣服要带够，以便随时增减。穿旅游鞋，请酌情带防晒霜、太阳帽、晴雨伞、墨镜、雨鞋等；上年纪的人带上手杖；山区不宜打伞,请自备雨衣。安排好所需的行李，行李包中如果有易碎的东西请妥善保管；⑵某些娱乐项目只有穿长裤才适合，因此女游客不要仅带裙子，长袖衣裤都必不可少；⑶到野生动物保护区游览，应穿中性颜色的衣服，如棕色、米色和土黄色；白色和其他鲜艳的颜色会令动物不安。同时，尽量穿长袖衣裤，以防被丛林中的蚊虫叮咬；⑷因乘坐火车时需经常上下铺，尤其老年人会经常起夜，因此长时间乘坐火车时应准备一双拖鞋；⑸参加火车团或用不习惯酒店备的一次性洗漱用品者请自备好洗漱用品。2．提前检查身体，自备药品⑴在临行前的体检必不可少，参加旅行前要征得医生同意。如有体质较弱或者曾患病的游客必须坚持治疗，防止旧病复发。平时需要用药治疗者，出游时切不可遗忘服药；⑵为防止水土不服，还要带些急救用品及常用药品，如绷带、创可贴、伤湿止痛膏、感冒药、晕车药、止泻药、消炎药、黄连素、风油精、健胃药、抗过敏药等。有晕车史的要在乘车、乘船前半小时服药；⑶参加高原、野外、长途旅游，旅行社不建议年龄较大或有高血压、心脏病、糖尿病、身体残疾等不适宜旅游的客人参团旅游，如执意参加必须提前征得医生同意，备好药品，并征得家属子女同意，如因自身原因发生意外，责任自负。3．安排好家中相应事宜⑴如果出游时家中没有留人，请安排好您家的物品投送（如牛奶、报纸、邮件等）；将家中贵重的东西放入保险箱或其他安全的地方；关上自来水龙头、煤气开关，拔下家用电器的电源插头；如有宠物、托付他人代为照看；检查所有门窗的锁，拜托可靠的朋友或邻居不定时察看，自己一定要随身带好家门钥匙；⑵把旅行路线留给自己的家人或与你联系的人。检查是否带好了与家庭、单位和亲朋好友联系用的电话号码。4．出团时请带好证件，如老年证、身份证、军官证、学生证、残疾证、户口本等，提前向导游出示证件以便导游购买优惠门票，如购买门票后再向导游出示，则证件无效。二、出团注意事项：1．认真阅读出团通知并随身携带备用，记好旅行社通知的集合时间、地点、集合标志、联系人电话，要在规定的时间内到达指定的地点集合。带好自己的证件、车票、机票、船票。安排好从家中到车站、机场、码头的路线和交通工具；参飞机团请务必带好身份证原件，儿童带好户口本原件；如因自身原因造成无法办理出境手续或误机一切损失由客人自行承担，旅行社不承担责任。2．证件机票安全⑴护照是我们在国外唯一有效的身份证明，丢失护照将有很大麻烦。护照须由自己保管（到某些国家是由领队保管）。如客人自身原因丢失护照，由此产生的一切费用和造成的损失费用由客人承担。旅行社导游协助补办护照手续，但所发生费用和机票变更费用需由游客承担；⑵机票一旦丢失需自费补票。请注意在每次使用机票换登机牌时，查验清楚只撕了当次飞行段的机票联，如多撕或错撕，机票将无法在下一飞行段使用；⑶证件和贵重物品，如护照、身份证、机票、现金、支票、邀请函原件和复印件等，请务必随身携带，一定不要放在托运的行李中。3．在交通工具上注意事项⑴按照国际惯例，团队办理登机手续，是按客人姓氏的英文字母顺序发给登机牌。因此，如需调整座位，应在飞机起飞且平稳后商量调换，切不可挡住通道，影响其他客人行走；⑵飞机上用餐时应将座椅靠背调直，以免影响他人。飞机上用餐每人一份，饮料免费，可按需要索取。如有回民或吃素等特殊用餐要求请提前向乘务员声明。若需服务可按呼叫按钮，不可大呼小叫。飞机上应轻声交谈，以免影响他人休息；⑶出外旅游携带的行李要求轻便，旅行箱、包要坚固耐用，应尽量避免携带贵重物品，行李如需托运，切勿将现金及贵重物品放在托运行李中。大件行李在办理登机手续时交航空公司托运，托运的行李一定要包装结实并上锁；⑷请将随身行李放置在本人座位上方的行李舱内，放不下的请安置在自己前排座位下面；⑸搭乘飞机时扣好安全带，不要在飞机上使用手提移动电话等相关电子品,不要在飞机上随意走动。机舱内全面禁烟；⑹在车厢内行走，随时扶好把手，不要将手扶在门框上，以免行车时或突发紧急制动造成伤害；在火车上打水不宜过满，3/4处为宜，以免烫伤；不要在车厢内吸烟，行李要保管好，夜间防止被盗；睡觉时车窗要关闭，以免受凉；⑺在交通工具上禁止携带易燃易爆、管制刀具等危险物品。乘机、坐车、上船要注意扶梯，在台阶处站稳，乘车时注意颠簸路段及司机急刹车以免扭伤或摔伤身体，途中严禁追跑打闹。勿在车辆行驶过程中任意更换座位，头、脚勿伸出窗外，上下车时请注意来车方向以免发生危险；⑻乘车晕车者请提前跟导游打招呼，请将前方座位主动留给老、幼、晕车客人乘坐；⑼班机（火车）抵达目的地后，请您不要急于下飞机（火车）而遗忘物品，注意检查随身行李和物品；⑽旅行社接团人员会到机场、车站迎接各位，注意看管好自己的手提行李，请尽量和团队在一起，避免走失。4．酒店注意事项⑴入住酒店时请保管好房卡，检查房间内设施（卫浴设备、遥控器、烟缸、毛巾浴巾等）是否有损坏并及时告知酒店，以免退房时发生不必要的麻烦。染发的客人请自备一条毛巾、枕巾或是等发干了再入睡，以免染到酒店枕头上；⑵在使用房间内物品时，看清是否免费使用，如使用非免费物品请看清标价；⑶出入酒店房间请随手关门并把门窗锁好，不要随便开门或让陌生人进入房间以免上当受骗；⑷勿将洗完的湿衣物披在灯上烤干或在床上抽烟。相应证件、护照、现金等应寄存在酒店保险箱内或随身携带，切勿放在酒店房间内、寄存行李处或旅行车内；⑸沐浴时地面、浴缸容易打滑，一定要先把防滑垫放好以防滑倒摔伤；⑹自由活动期间最好结伴而行，去什么地方最好事先与领队和导游打招呼，并带上酒店名片以免迷路。如在自由活动期间发生意外，请首先与全陪和导游联系寻求帮助，旅行社不承担责任和由此产生的费用；⑺每次退房前，请检查您所携带的行李物品，特别注意您的证件和贵重物品。房间内配备的浴巾、毛巾、水杯、烟缸等物品不是免费赠送物品，均不可带出酒店。5．景区注意事项⑴抵达景区游览前，紧记导游交代的集中地点、时间、所乘游览车号，万一走失请于集中地点等候导游返回寻找；⑵团体旅行时不可擅自脱队，单独离队，如果要脱离团队请征得全陪、导游同意，并随身携带当地所住饭店地址、全陪电话及导游电话，以免发生意外。参加团队旅游，要听从领队或导游的指挥安排，不随意活动，以免发生离群、掉队、迷路等事件。要随时注意团队的去向，以免掉队。旅行期间，团友应互敬互谅，配合领队和导游工作，如有违法或者违规行为，领队和导游有权制止或采取相应措施；⑶行程中或自由活动时尽量不参加危险活动项目，如攀岩、高速摩托艇、水上飞机、高速游轮等项目。如执意要参加，要听从该处工作人员的安排，落实各项安全措施，切忌麻痹大意。携带儿童的游客，参加此类活动时应照顾好自己的孩子，不要让他们独自活动。身体状况不佳者请勿参加。患有心脏病、肺病、哮喘病、高血压、恐高症者切忌从事水上、高空活动。如有意外发生，我社不承担责任；⑷因无法预测海啸、台风，避免受到海蜇、鲨鱼袭击，防止溺水等意外发生，旅行社不组织游客参加游泳、潜水等水上或下水项目，如游客执意下水也需根据自身情况仔细斟酌后再下水，不熟悉水性者，切勿独自下水，儿童一定要有家长陪同一起游玩。如有意外发生，我社不承担责任；⑸搭乘快艇，漂流木筏，参加水上活动，请按规定穿着救生衣，并遵照工作人员的指导。如有晕水、晕船者请勿游玩水上项目；⑹游客在乘坐缆车或其它高空项目时，一定要注意安全，系好安全带；⑺游客在旅游行程中如出现乏力、多汗、头晕、眼花、心悸等症状时，应及时休息，不可勉强坚持。患有心血管病的老年人，更要加强自我监护。老人易疲劳且不易恢复，旅游中要有充足的休息和睡眠。若感到体力不支，可休息几天或中止旅行。在长时间步行游览时应随时坐下小憩并且随时与全陪、导游联系以便在第一时间得到救护；⑻在走山路时靠内侧行走，要注意脚下，切记“走路不看景，看景不走路”，紧跟导游避开危险路线，照相时不要拥挤，以免发生意外；⑼不同的景点气候多变，要随时增减衣服，携带上雨具。行走出汗时不要马上脱衣敞怀。昼夜温差大的地区，睡前要盖好被毯；⑽出游时，老人最好有亲朋好友陪伴，以免生病或发生意外时无人照顾。为防止老年人跌跤发生伤害，最好佐以手杖；在乘车时，最好选择中间位置及舒适座位，以防晕车引起恶心、呕吐等。自觉维护景区内卫生，不乱扔废物，不在禁烟区抽烟，不要投食喂动物，不往河道湖泊里扔垃圾。⑾到少数民族地区请注意民族禁忌，尊重当地民俗。⑿我社郑重提醒旅游者谨慎参加赛车、骑马、攀岩、滑翔、探险、漂流、潜水、游泳、滑雪、滑冰、滑板、跳伞、热气球、蹦极、冲浪等高风险自选活动，若由此造成的人身伤亡或财产损失，我社不承担责任，不负责赔偿；⒀在自由行过程中您自愿参加的一切活动项目，请充分了解活动的内容并严格遵守活动项目的安全规定。建议您主动购买相关保险。我社对您在此过程中发生的意外不承担任何责任；⒁参加西藏等高原类旅行，请你在出发前将自己的身体健康状况如实告知，严重心脏病、高血压、肺和血液系统疾病患者不宜进藏或上雪山。我社建议您前往高原前最好去正规医院进行体检，对自己的身体健康状况负责，如隐瞒身体情况发生的问题我社不承担任何责任。请旅游者带上必要的应急药品和其它物品，不宜剧烈运动，不宜饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高原反应；⒂参加海边旅游，请您不要在非游泳区游泳、不要在水中过分嬉戏，防止呛水。水性一般的人最好不要往深水区走，海和游泳池不同，海有涨落潮之分，一旦涨潮，你离海边距离变远，体力消耗过大极其危险。忌剧烈运动后游泳，忌长时间曝晒游泳、忌游泳后马上进食、忌游泳时间过久、忌高血压患者游泳、忌心脏病患者游泳、忌中耳炎患者游泳、忌急性眼结膜炎患者游泳。6．饮食注意事项⑴旅游中不光顾路边无牌照摊档，不吃不洁和生冷食品，防止病毒性肝炎、痢疾、伤寒等肠道传染病经口进入。在外面私自食用不洁食品和海鲜引起的肠胃病旅行社不承担责任；⑵重视饮食卫生，严防“病从口入”。对各地的风味小吃、土特产食品应以品尝为主，一次不宜吃得太多，更不能暴饮暴食，以免引起消化不良等；⑶多吃些新鲜蔬菜和水果，少食油腻和辛辣生冷食物，最好少饮或不饮酒；⑷饮食有特殊要求的提前跟导游打招呼，以便导游更好的给您安排饮食；⑸海边吃海鲜应选择新鲜的海鲜，吃海鲜不宜饮啤酒、不宜与某些水果同吃，且吃海鲜后不要马上去游泳。如果旅游者自行购买海鲜发生问题（非旅行社安排的用餐），我社不承担任何责任。7．购物注意事项⑴切勿在公共场所露财，购物时勿当众清数钞票。⑵购买商品时请向商店索取完整的发票和购买证明。⑶在小摊位购买物品时，看好后再与商贩讨价，如无意购买切勿与商贩多做讨价，以免发生争吵。以上内容请仔细阅读后签字确认，谢谢您的合作，在此代表旅行社祝您身体健康，旅途愉快！（本附件一式两份，双方各持一份）本人已阅读上述旅游安全须知及风险提示，并对自己的人身及财物安全负责。                                              客人（签字)：                     日期：   年   月   日 |